National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

알코올 과다복용의 위험 이해

파티에서 기념하고, 좋아하는 스포츠 팀을 응원하고, 퇴근 후 회식을 즐기는 것은 휴식하거나 친구들과 함께 하기 위한 흔한 방법입니다. 일부 사람들의 경우, 음주-심지어 폭음 또는 고강도 음주-도 이에 포함될 수 있습니다. 그리고 이런 일이 일어나면 결과는 치명적일 수 있습니다.

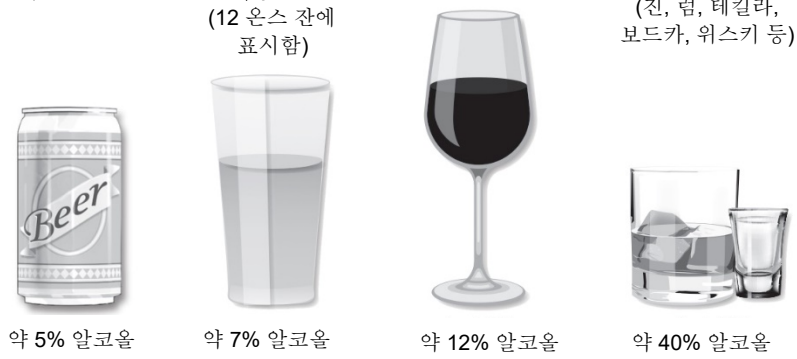
너무 많이, 그리고 너무 빨리 음주하게 되면 운동 협응, 의사 결정, 충동 조절 및 기타 기능에 심각한 장애를 야기하여 위험이 커집니다. 명백하게 심각한 장애 징후에도 불구하고 계속 음주하면 알코올 과다복용이 발생할 수 있습니다.

알코올 과다복용이란 무엇입니까?

알코올 과다복용은 혈류에 상당한 알코올이 있을 때 호흡, 심박수 및 체온 조절 등 기본적인 생명 유지 기능을 조절하는 뇌 부위가 정지되기 시작하면서 발생합니다. 알코올 과다복용의 증상에는 정신 혼동, 의식을 유지하기 어려움, 구토, 발작, 호흡 곤란, 느린 심박수, 축축한 피부, 구역질 반사(질식 방지)없음과 같은 둔한 반응 및 매우 낮은 체온이 포함됩니다. 알코올 과다복용은 영구적인 뇌 손상 또는 사망을 초래할 수 있습니다.

장애가 발생하는 음주에서 생명을 위태롭게 하는 음주까지 상황을 변화시키는 요인은 개인마다 다릅니다. 연령, 알코올에 대한 민감도(내성), 성별, 음주 속도, 복용 중인 약물 및 섭취한 음식 양이 모두 요인일 수 있습니다.

표준잔이란 무엇입니까?



위 그림의 각 음료는 미국에서 0.6 액량온스 또는 14그램의 순수 알코올을 함유한 음료로 정의되는 1 표준잔(또는 이에 상응하는 1 알코올성 음료)을 나타냅니다. 여기서 용량당 알코올(alc/vol)로 표시된 순수 알코올의 백분율은 음료 유형 내에서, 그리고 음료 유형 전반에 걸쳐 다릅니다. 표준잔 양은 보건 지침을 준수하는 데 도움이 되지만, 통상적인 제공량을 반영하지 않을 수 있습니다.

누가 위험에 처할 수 있습니까?

너무 많은 양의 알코올을 너무 빨리 섭취하는 사람은 누구나 알코올 과다복용의 위험이 있을 수 있습니다. 이는 폭음(혈중 알코올 농도[blood alcohol concentration, BAC]가 0.08% 이상*으로 정의)한 사람들과 (약 2시간 내에 여성이 4잔 섭취 후, 또는 남성이 5잔 섭취 후 일반적으로 발생)[1] 고강도 음주(여성 및 남성에 대한 폭음 기준치의 2배 이상 음주로 정의)한 사람들[2]

에서 특히 더 그러합니다.음주를 하는 십대와 젊은 성인은 특히 알코올 과다복용 위험이 있을 수 있습니다.연구에 따르면 십대 및 대학에 다닐 만한 연령의 젊은 성인이 종종 폭음과 고강도 음주를 하는 것으로 나타났습니다. 꽤 많은 양의 알코올을 마시면 알코올을 분해하고 혈류에서 제거하는 신체 능력이 압도당할 수 있습니다. 이로 인해 BAC가 급격히 증가하며 뇌 및 기타 신체 기능이 심각하게 저해됩니다.

*혈중 알코올 농도(BAC) 0.08%는 데시리터당 0.08 그램, 또는 100 밀리리터 당 0.08 그램에 해당합니다.

알코올 복용과 함께 수면제 및 항불안제와 같은 마약성 진통제나 신경안정 수면제 복용은 과다복용의 위험을 증가시킬 수 있습니다. 이러한 약물들의 예로는 졸피뎀 및 에스조피클론 등의 수면제와 디아제팜 및 알프라졸람 등의 벤조디아제핀이 포함됩니다. 일반의약품 항히스타민제를 복용하는 동안 알코올을 복용하는 것은 위험할 수 있습니다. 옥시코돈 및 모르핀과 같은 마약성 진통제 또는 헤로인과 같은 불법 마약성 진통제와 함께 알코올을 복용하는 것 또한 매우 위험한 조합입니다. 알코올과 마찬가지로, 이러한 약물들은 호흡 등의 생체 기능을 조절하는 뇌 영역을 억제합니다. 알코올과 다른 약물을 함께 복용하면 개별 효과가 강화되어 적당한 양의 알코올로도 과다복용이 발생할 수 있습니다.

BAC가 증가함에 따라—위험도 증가합니다

혈중 알코올 농도(BAC)가 증가함에 따라, 알코올의 영향은 물론 위험도 증가합니다. BAC가 약간만 증가해도 운동 협응이 감소되고, 아픈 느낌이 들며, 판단을 흐리게 만들 수 있습니다. 이로 인해 추락 또는 자동차 사고로 부상을 입고, 폭력 행위를 경험하며, 보호되지 않거나 의도하지 않은 성관계가 이뤄질 위험이 증가할 수 있습니다. BAC가 높은 수준에 도달하면, 일시적 기억상실(기억 단절), 의식 상실(기절) 및 사망이 발생할 수 있습니다.

BAC는 음주를 중단하거나 의식이 없는 상태일지라도 계속 상승할 수 있습니다. 위와 장 내의 알코올은 계속하여 혈류로 들어가고 전신에 걸쳐 순환합니다.

의식이 없는 사람이 잠을 자게 되면 괜찮을 것이라고 가정하는 것은 위험합니다. 알코올 과다복용의 한 가지 잠재적인 위험은 본인의 구토에 질식하는 것입니다. 매우 높은 수준의 알코올은 구역질 반사 같은 자동 반응을 조절하는 뇌의 신호를 방해할 수 있습니다. 구역질 반사가 없는 경우, 기절할 때까지 음주한 사람은 본인의 구토로 인해 질식하여 산소 부족(즉, 질식)으로 사망할 위험이 있습니다. 사람이 생존한다 하더라도, 이와 같은 알코올 과다복용은 장기적인 뇌 손상을 초래할 수 있습니다.

알코올 과다복용의 중요한 징후 및 증상

- 정신 혼동, 인사불성
- 의식을 유지하기 어려움, 또는 깨어날 수 없음
- 구토
- 발작
- 느린 호흡(분당 8회 미만의 호흡수)
- 불규칙한 호흡(호흡 간격이 10초 이상)
- 느린 심박수
- 축축한 피부
- 구역질 반사(질식 방지) 없음과 같은 둔한 반응
- 극도로 낮은 체온, 푸르스름한 피부 색 또는 창백함

위험 징후를 파악하고 신속히 행동하십시오

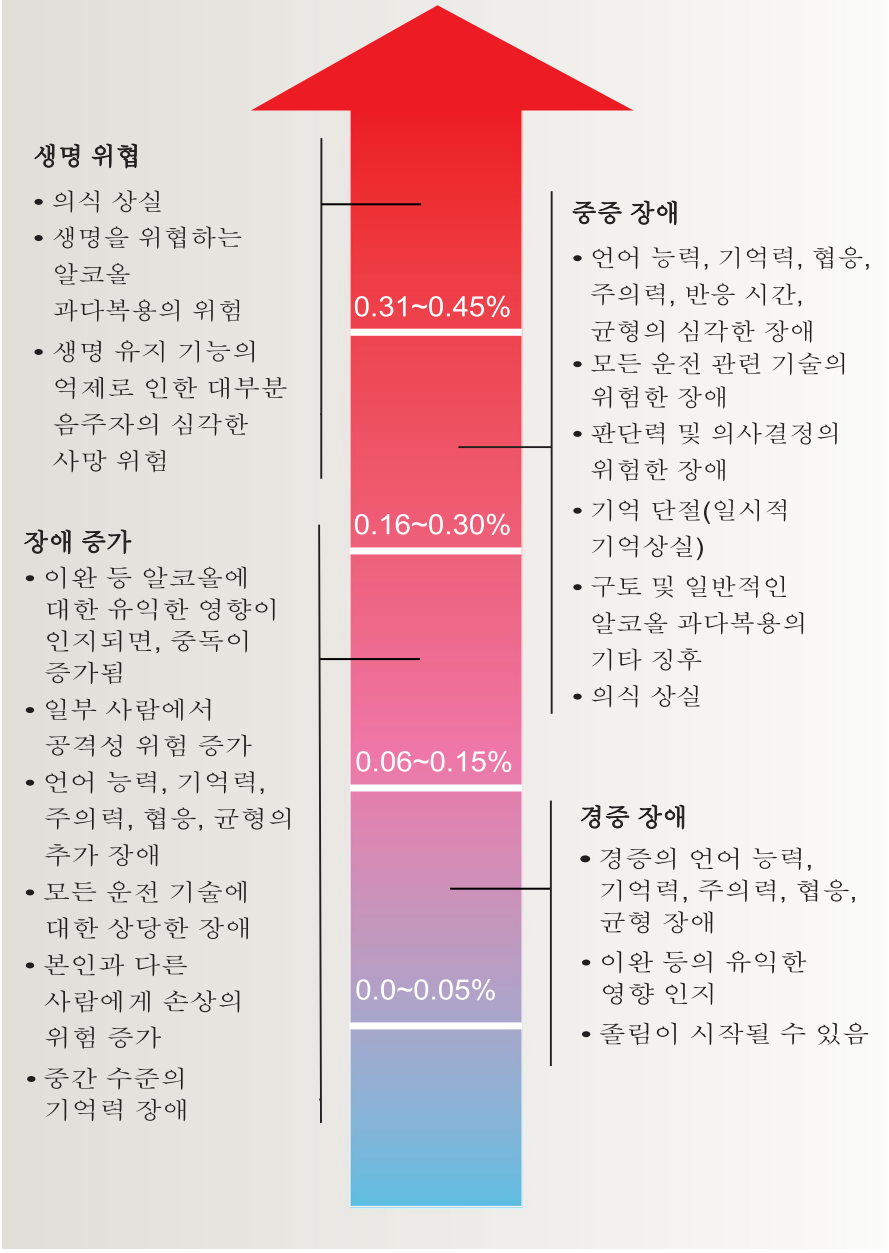
위험 신호를 파악하고 알코올 과다복용이 의심되는 경우, 즉시 119로 전화하여 도움을 받으십시오. 사람이 모든 증상을 경험할 때까지 기다리지 말고, 기절한 사람이 사망할 수도 있음에 유의하십시오. 의사처럼 행동하지 마십시오—찬물 샤워, 뜨거운 커피 및 걷기는 알코올 과다복용의 영향을 회복시키지 않으며 실제로 이를 더 악화시킬 수 있습니다.

의학적 지원을 기다리는 동안 다음 행동을 취하십시오.

- 해당 사람이 복용한 알코올의 유형 및 양, 알려진 경우 이 사람이 복용한 다른 약물, 그리고 이 사람에 대해 알고 있는 건강 정보(예: 현재 복용 중인 약물, 약물에 대한 알레르기 및 일체의 기존 건강 상태)를 포함하여 응급의료요원에게 정보를 제공할 준비를 하십시오.
- 낙상 또는 질식으로 인해 부상을 입을 위험이 있기 때문에, 취한 사람을 혼자 남겨두지 마십시오. 사람을 의자보다는 바닥에 앉히거나 부분적으로 똑바로 세운 자세를 유지할 수 있게 하십시오.
- 구토하는 사람을 도와주십시오. 질식을 막기 위해 몸을 앞으로 기울이게 하십시오. 의식이 없거나 누워있는 경우, 질식을 막기 위해 귀를 바닥 방향으로 하여 한쪽으로 굴리십시오.

귀하의 친구와 가족이 안전할 수 있도록 경계를 게을리하지 마십시오. 그리고 음주하기로 선택한 경우 2021–2025 미국인 식생활 지침(2021–2025 Dietary Guidelines for Americans)을 준수하거나 아예 음주하지 않음으로써 알코올 과다복용의 위험을 피할 수 있다는 것을 기억하십시오.

혈중 알코올 농도(BAC)가 증가함에 따라, 장애도 증가합니다



이 그래프에 나타낸 BAC 범위는 절대적이지 않으며 개인에 따라 차이가 있음에 유의하십시오.

자세한 내용은 다음 웹사이트를 방문하십시오: https://www.niaaa.nih.gov

[1] National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Binge drinking. *What Colleges Need to Know Now.* https://www.collegedrinkingprevention.gov/media/1College_Bulletin-508_361C4E.pdf. Accessed June 14, 2021.

[2] Hingson, R.W.; Zha, W.; and White, A.M. Drinking beyond the binge threshold: Predictors, consequences, and changes in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine* 52(6):717–727, 2017. PMID: 28526355

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

NIH . . . Turning Discovery Into Health®

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

https://www.niaaa.nih.gov • 301.443.3860

2021년 6월 업데이트됨